

Info Erkältungsprophylaxe

Erkältung: So kommen Sie fit durch Herbst und Winter!

Erkältung - Was ist das ?

Eine Erkältung - auch „grippaler Infekt“ genannt - ist eine Infektion der oberen Luftwege, die durch harmlose Viren hervorgerufen wird. Sie beginnt schleichend und dauert in der Regel eine Woche an. Typische Symptome sind Schnupfen, Husten, Heiserkeit und mäßiges Fieber. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Viren, die eine Erkältung auslösen. Die Übertragung erfolgt dabei durch Tröpfcheninfektion, die etwa 2-5 Tage später zu den bekannten Erkältungsbeschwerden führt. Gesellen sich bakterielle Erreger hinzu, spricht man von einer „Sekundärinfektion“, die meist mit deutlichem Fieberanstieg und ausgeprägten Beschwerden verbunden ist und einer ärztlichen Abklärung bedarf.

Grippe oder Erkältung - wo liegt der Unterschied ?

Die echte Virusgrippe (Influenza) unterscheidet sich von einer Erkältung durch den plötzlichen Beginn und die Schwere des Verlaufs mit starken Glieder-, Kopf- oder Nackenschmerzen, ausgeprägter Mattigkeit und hohem Fieber bis 40°C. In der Regel fehlen die typischen Erkältungsmerkmale. Da es sich um eine ernst zu nehmende Krankheit handelt, muss dringend ein Arzt hinzugezogen werden. Strikte Bettruhe und ausreichende Rekonvaleszenz sind unbedingt erforderlich. Die jährlichen Grippeimpfungen bieten Schutz vor Influenza, nicht jedoch vor anderen Erkältungskrankheiten.

Herbstzeit = Erkältungszeit - warum eigentlich ?

Die warmen Sommertemperaturen verwöhnen unser Immunsystem. Wir fühlen uns fit und genießen die Sonne. Beginnt der Herbst, kommt es leicht zur Unterkühlung von Füßen, Nase und Ohren, was zu einer Herabsetzung der Durchblutung und zur Schwächung unseres Abwehrsystems führt. Kühle, schlecht durchblutete Schleimhäute bieten weniger Schutz gegen krankmachende Keime. Wird dann noch die Heizung hochgedreht, trocknen die Schleimhäute zusätzlich aus und sind für Erkältungsviren ein leichtes Angriffsziel.

Schutz vor Erkältung - wir geben Ihnen Tipps zur Vorbeugung:

- Stabilisieren Sie Ihre Abwehrkräfte durch ausreichend Schlaf und eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Hier sollten vor allem Vitamin C (z.B. in Zitrusfrüchten, Kiwi, Paprika, Kartoffeln, Petersilie) und die Spurenelemente Zink (z.B. in Hülsenfrüchten) und Selen (z.B. in Eiern, Nüssen und Brot) nicht fehlen. Gegebenenfalls können Sie Ihre Nahrung durch entsprechend kombinierte Präparate ergänzen. Wir beraten Sie gerne individuell.
- Trinken Sie genügend! Lassen Sie Ihre Schleimhäute in Nasen- und Rachenraum nicht austrocknen. Salzhaltige Nasensprays halten Ihre Nasenschleimhaut feucht. Lutschen Sie hin und wieder einen Kräuterbonbon – das schützt ihren Rachen.
- Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft. Achten Sie dabei auf wettergerechte Kleidung (warmer Kopf und warme Füße!)... und wenn Sie doch einmal unterkühlt heimkommen: ein warmes Fuß- oder Vollbad, heißer Tee und Wollsocken sind wahre Aufwärmwunder!

- Stress ist Gift für ihre Abwehrkräfte – versuchen Sie es mit ein bisschen mehr Ruhe. Entspannungsübungen oder Yoga helfen das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.
- Ausdauersportarten kurbeln den Stoffwechsel an und stärken die Abwehrfunktion.
- Wechselduschen und regelmäßige Saunabesuche fördern die Durchblutung und gewöhnen Ihren Körper an plötzliche Temperaturwechsel („Abhärteeffekt“).
- Pflanzliche Immunstimulanzen wie z.B. Extrakte aus Echinacea-Arten, Lebensbaum oder Indigowurzel verbessern die Abwehrfunktion, indem sie die Reaktionsbereitschaft des Organismus auf krankmachende Keime erhöhen. Eine vorbeugende Einnahme ist vor allem für Menschen sinnvoll, deren Immunsystem vorübergehend geschwächt ist. Ein Tipp aus Ihrer Apotheke: Belassen Sie solche Extrakte möglichst lange im Mund, damit sie bereits hier mit den Immunzellen der Schleimhaut in Wechselwirkung treten können.
- Vermeiden Sie überheizte Räume und lüften Sie regelmäßig. Luftbefeuchter verbessern das Raumklima, mangelnde Hygiene macht sie allerdings zu wahren Bakterien-schleudern.
- Schlafen Sie kühl. Die ideale Nachttemperatur beträgt 16-18°C.
- Nach Kontakt zu anderen Menschen oder nach Aufenthalt in öffentlichen Bereichen (U-Bahn etc.): Händewaschen nicht vergessen! Halten Sie Abstand zu erkälteten Personen.
- ...und nicht zuletzt: Eine positive Lebenseinstellung stärkt die Immunabwehr! (nachzulesen in Psychosomatic Medicine 65, 2003, 652).

Verfasserin: Dr. Heidrun Maisch, Apothekerin